秋冬季节怎样呵护唇部健康

■ 徐梦莲

一到秋冬季节，最先感受到干燥和寒冷的，其实是这个器官——嘴唇。由于第一时间就能感知到换季，天一冷，嘴唇就开始发炎、起皮。很多人开始控制不住地舔嘴唇、撕嘴唇上的死皮……那么，秋冬季节怎样呵护唇部健康呢？

嘴唇：一个怕冷的部位

嘴唇只有一层薄薄的黏膜，没有汗腺、皮脂腺，无法分泌油脂保护自己。唇部皮肤较薄，只有身体皮肤厚度的1/3，没有角质层，所以对干燥的空气、大风、低温等环境特别敏感。

水分流失快、锁水功能差，再加上外界刺激，嘴唇成了最易暴露年龄的部位之一。照照镜子，你可能会发现嘴唇存在下面两种问题：

唇炎

唇炎是一种以口唇干燥、皲裂、脱屑为主要表现的黏膜病，上下唇均可发生。

唇部皱纹

嘴唇上方出现微小垂直细线是唇部衰老的表现。唇纹的出现和缺水、体质干燥及紫外线照射有关。

别对嘴唇做这两个动作

面对死皮和干燥，很多人喜欢舔嘴唇、撕唇皮，其实这两种做法，会让唇部很受伤。

别“舔”

嘴唇平时很少直接接触到唾液，对唾液中多种消化酶和水没有抵抗力，常舔嘴唇及口周，会导致局部皮肤出现红斑、脱屑，干燥加重，引发或加重唇炎。常用舌头舔嘴唇，就像在干燥天气里频繁洗手，唾液中的水分蒸发会带走本来就少的水分，形成越干越舔、越舔越干的恶性循环。

别“撕”

当有唇皮翘起时，不要用手撕、也别咬掉死皮，这样容易导致进一步损伤，并出现疼痛、出血和结痂，可用小剪刀小心剪掉翘皮。当嘴唇干裂或起皮时，可以用热毛巾敷一会儿，等到皮肤软化后再涂润唇膏保护。

秋冬护唇有方法

保护唇部、缓解唇部不适，可以试试这些方法。

补足身体水含量

养成喝水的习惯，保持唇部湿润。多喝水、多吃蔬果，是从本质上保持嘴唇滋润的办法。多次、少量、小口喝水，《中国居民膳食指南（2016）》指出：成年人每日饮水量应维持在1500~1700毫升。

睡前补一次润唇膏

无论男女，在干燥的季节最好都备上一支护唇膏。选择含甘油等基础滋润成分的即可，尽量保证护唇膏无染料无香精，防止嘴唇过敏。白天喝水、进食时润唇膏可能脱落，晚间很少出现这种情况，能够使滋润成分充分发挥作用，效果更好。

在众多护唇法里，涂护唇膏是最有效的方式之一。涂唇膏时竖着涂，效果更好。唇部的纹路是纵向的，如果横着涂唇膏，很难让有效成分充分渗透滋养唇纹，甚至还会加重唇纹。竖着涂唇膏，符合唇纹的规律，保湿效果也更长久。另外，唇部皮肤很脆弱，涂抹唇膏时应力量轻柔，避免刺激。天气寒冷时膏体往往也变硬，可以用干净的手指或棉棒、刷子沾着涂。

控制室内湿度

秋冬季节气候干燥，尤其是北方，最好在家里备一个加湿器和湿度计。一般来说，人体适应的湿度为40%~70%，空气湿度为45%~65%时，也是病菌不易传播的范围，冬季采暖时维持在这个湿度也较合适。

别对嘴唇用力太“猛”

撕扯、咬掉唇皮、涂唇膏太过用力……都属于对嘴唇用力过猛，这个脆弱的部位需要轻柔对待。

最后，需要注意的是，除干燥、季节变化可引起嘴唇干裂外，光化性唇炎、口唇扁平苔藓等也可导致唇部皲裂、脱屑。这些疾病长期不愈可能恶变为鳞状细胞癌，需引起警惕。若经常出现不明原因的口唇干裂，最好及时就医。

糖尿病患者补充膳食纤维别超量

■ 于　康

对有些糖尿病患者来说，纤维似乎是餐桌上必不可少的“降糖”法宝。在饮食控制方面，他们把很多注意力放在膳食纤维上，似乎不含纤维就算不得“糖尿病食物”。其实，过多摄入膳食纤维对糖尿病患者不利，有四大隐患：

胃肠道“不堪重负”

糖尿病患者的胃肠道功能较弱，胃排空往往比较延迟，甚至有不同程度的“胃轻瘫”。大量摄入膳食纤维，可能加重胃排空延迟，导致腹胀、早饱、消化不良等。特别是儿童糖尿病和老年糖尿病患者，大量进食韭菜、芹菜、黄豆等粗纤维食物后，会出现上腹部不适、嗳气、腹胀、食欲降低等症状，甚至会影响下一餐的进食。

影响钙、铁、锌等元素的吸收

大量进食膳食纤维，在延缓糖和脂类吸收的同时，也在一定程度上阻碍了部分常量和微量元素的吸收，特别是钙、铁、锌等元素。这对于本身就缺乏这些元素的糖尿病患者而言，无异于“雪上加霜”。所以，糖尿病患者不宜大量进食膳食纤维；并且在补充膳食纤维的同时，还应补充维生素和微量元素。

降低蛋白质的消化吸收率

糖尿病患者应注意蛋白质（特别是优质蛋白质）的补充，既要重视蛋白质的补充量，也要关注蛋白质的消化吸收率。有研究表明，糖尿病患者对蛋白质的消化吸收率较正常人低。大量进食膳食纤维，特别是不溶解的粗纤维，会导致胃肠蠕动减慢，使蛋白质的消化吸收能力更弱。加之有些糖尿病患者担心血糖波动，有意减少肉、蛋、奶等含优质蛋白质食物的摄取，更会导致负氮平衡，长此以往会出现蛋白质营养不良。

导致低血糖反应

有些糖尿病患者的血糖很“脆弱”，常常因饮食、运动、药物（包括胰岛素）的改变或控制不当而出现低血糖反应。如在短期内突然由低纤维膳食转变为高纤维膳食，会出现一系列消化道不耐受的反应，而且因“胃轻瘫”加重，使糖类、脂类等含能量的营养素不能被及时吸收，从而导致低血糖反应。注射胰岛素的糖尿病患者，尤其要重视这一隐患。

甲减患者关节痛 加强锻炼能缓解

■ 李　海

临床上，有不少甲减患者反映自己关节疼痛、肌肉酸胀，更有甚者担心这些是不是治疗无效的表现。

一旦人体缺少甲状腺激素，就会影响神经、心血管、消化和骨关节等多个系统。甲减患者关节疼痛，主要是因为肌肉、骨骼关节中缺少甲状腺激素，导致组织新陈代谢降低、产热下降、蛋白质合成减少，引起肌肉无力。另外，甲状腺激素减少，还会导致组织间黏蛋白增多、钠钾代谢紊乱，导致患者出现暂时性肌强直、痉挛、疼痛，甚至重症肌无力。

由于关节疼痛、肌肉乏力，有些甲减患者不敢锻炼，这是不对的。其实，甲减患者在接受治疗的同时，更应加强锻炼，例如每天进行20~60分钟有氧运动，对肌肉乏力、僵硬有很好的缓解作用。

如果患者关节疼痛较严重，就要避免使用跑步机、固定式自行车等运动。相比而言，游泳可减缓关节受到的压力，是理想的低强度有氧运动。此外，力量或负荷训练可增强肌肉质量、静息代谢率，有助于保护关节。蹲起、弓步和抬腿等运动也都是好的选择。

嗓子不适揉揉大拇指

■ 隋　晶

随着天气逐渐变得干燥，不少人都有咳嗽、咽喉肿痛等嗓子不舒服的症状。如果症状比较轻，可在规范治疗及服用药物的基础上配合穴位按摩辅助治疗。

古籍《灵枢本输》记载：少商穴是手太阴肺经上的重要经穴，是肺经之井穴（均位于手指或足趾的末端处，指各经脉之气由此而起），有清肺止痛的功效。因此，此穴对于因肺失肃降所致的咳嗽、咽喉肿痛等问题，都有不错的缓解和调理作用。

取穴：少商穴位于大拇指外侧，距离指甲角大约0.3厘米处。

具体方法：按摩时，先用指甲尖对准少商穴轻掐10秒左右，然后用指肚按揉1~3分钟。也可用筷子、笔头等有圆头的物品进行点按。